



American Heart Association.

Healthy for Good™

КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ТАБАКА И НИКОТИНА



ИЗУЧИТЕ ВАЖНУЮ ИНФОРМАЦИЮ

Первым шагом к отказу от употребления табака и никотина является осведомленность о рисках и последствиях этой привычки для вас и вашей семьи.



Заболевание сердца: употребление никотина и табака может вызывать повышение артериального давления и ускорение сердцебиения, что может приводить к сужению кровеносных сосудов, и, как следствие, к повышению риска возникновения инфаркта.



Инсульт: употребление никотина и табака может привести к повреждению кровеносных сосудов, что может повысить риск возникновения инсульта в результате образования тромбов или прекращения кровоснабжения головного мозга.



Диабет: употребление никотина и табака может повысить риск развития диабета 2-го типа. Также у людей с диабетом уровень сахара в крови может хуже поддаваться контролю.



Онкологические заболевания: курение может вызывать рак легких.



Депрессия и чувство тревоги: употребление никотина и табака может вызывать частые перепады настроения и повышенное чувство тревоги, когда их действие проходит.



Преждевременное старение: в более позднем возрасте курение может приводить к нарушению памяти и развитию деменции, а также к преждевременному старению кожи, например появлению морщин.



СОСТАВЬТЕ ПЛАН ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

У вас будет больше шансов навсегда отказаться от табака, если вы подготовитесь. Составьте план, соответствующий вашему образу жизни.

УСТАНОВИТЕ

дату отказа от курения в пределах следующих 7 дней. Лучше выбрать будний день, чтобы задача не казалась слишком сложной.

ВЫБЕРИТЕ

способ: сразу или постепенно.

РЕШИТЕ,

нужны ли вам помощь врача, заменители никотина или лекарства.

ПОДГОТОВЬТЕСЬ

ко дню, когда вы бросите курить: запланируйте, как будете справляться с тягой.

ОТКАЖИТЕСЬ

от курения в назначенный день.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



ПРЕОДОЛЕЙТЕ ТЯГУ

Если у вас возникает сильное желание покурить обычную или электронную сигарету либо пожевать никотин, подождите 10–15 минут. Часто тяга проходит через некоторое время, и вам становится лучше. Займите чем-то руки и подержите что-нибудь во рту. Пожуйте жвачку, попейте воду, сжимайте мячик для снятия стресса. Меняйте свои привычки постепенно. Бороться с зависимостью нелегко, и чувство тяги является нормальным.



ЗАДУМАЙТЕСЬ О ФАКТОРАХ, ПОВЫШАЮЩИХ ТЯГУ

Задумайтесь о том, в каких ситуациях вам хочется закурить обычную или электронную сигарету или пожевать никотин. Возможно, это происходит в случае стресса, в определенных местах или в определенных ситуациях при взаимодействии с людьми. Старайтесь избегать воздействие этих факторов или научитесь управлять такими ситуациями, особенно в начале вашего пути. Используйте технику глубокого дыхания, чтобы снять напряжение в теле и успокоиться.



ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОДДЕРЖКОЙ

Система взаимопомощи или программа поддержки может помочь вам справиться с некоторыми распространенными проблемами, возникающими при отказе от курения. Позвоните по номеру 1-800-QuitNow (784-8669) уже сегодня. Это номер службы, помогающей людям бросить курить, и звонок является бесплатным. Позвонив по этому номеру, вы сможете поговорить с психологом, который даст вам советы и рекомендации по отказу от курения и окажет поддержку.

Более подробная информация представлена на сайте heart.org/lifes8 (веб-сайт на английском языке)